Texto Cidália Fernandes

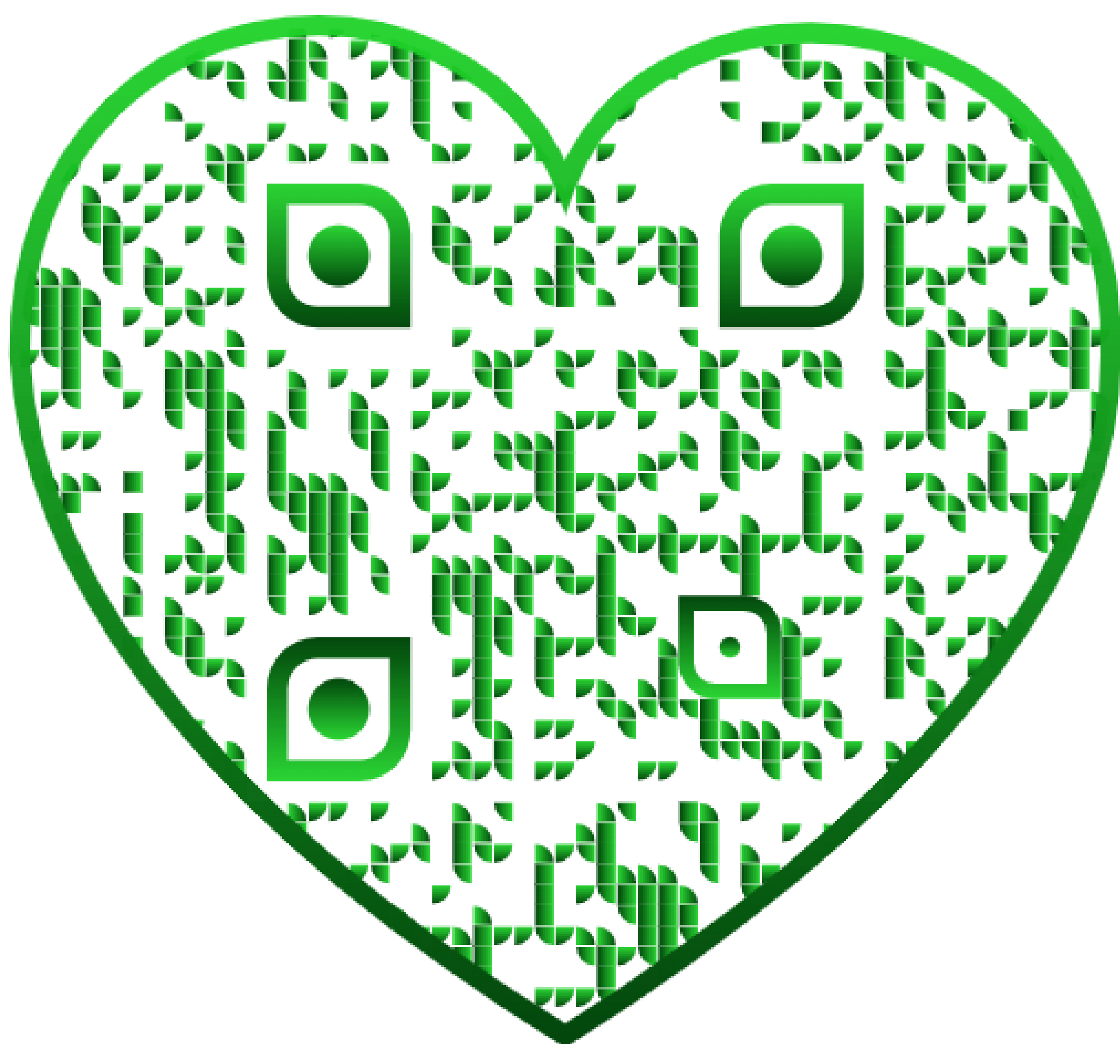
A menina que não gostava de fruta

LIVRO RECOMENDADO
LER+
PLANO NACIONAL DE LEITURA

Ilustrações
Sandra Serra



EDIÇÕES LIVRO DIRECTO





Era uma vez um morango
Bem doce e bem vermelhinho
Que resolveu viajar
E sair do seu cantinho.

Estava já há um dia
À espera de ser comido,
Sabia que era de muitos
Meninos o preferido.

Deu um salto bem ligeiro
E viu à mesa sentada
Uma menina pequena
Com ar de muito zangada.





– Olá! – disse ele sorridente –
Diz-me por que estás assim!
Não queres brincar comigo?
Não queres olhar para mim?

A menina Joaninha
– Era como se chamava –
Quando viu o moranguinho
Ficou ainda mais brava.

– Não quero falar contigo,
Desaparece daqui!
Não gosto nada de fruta,
E muito menos de ti!



Isto lhe grita a menina
Apontando p'ra fruteira
Onde a fruta se juntava
De uma forma ordeira:

Uma manga e uma pera,
Bananas, kiwis, romãs,
Um melão e dois damascos,
Tangerinas e maçãs.



Bem triste o nosso amiguinho
Ao seu cantinho regressa;
Foi então que uma banana
Muito sábia lhe confessa:

– És ainda muito jovem
Não fiques preocupado;
Pois daqui a bocadinho
Alguém fica ao nosso lado.



Se a menina Joana
Não nos come nem nos quer
Não demora muito tempo
Que irá adoecer.

– É verdade, é verdade! –
Interrompeu a maçã. –
Foi isso que o pai lhe disse
Ainda esta manhã.

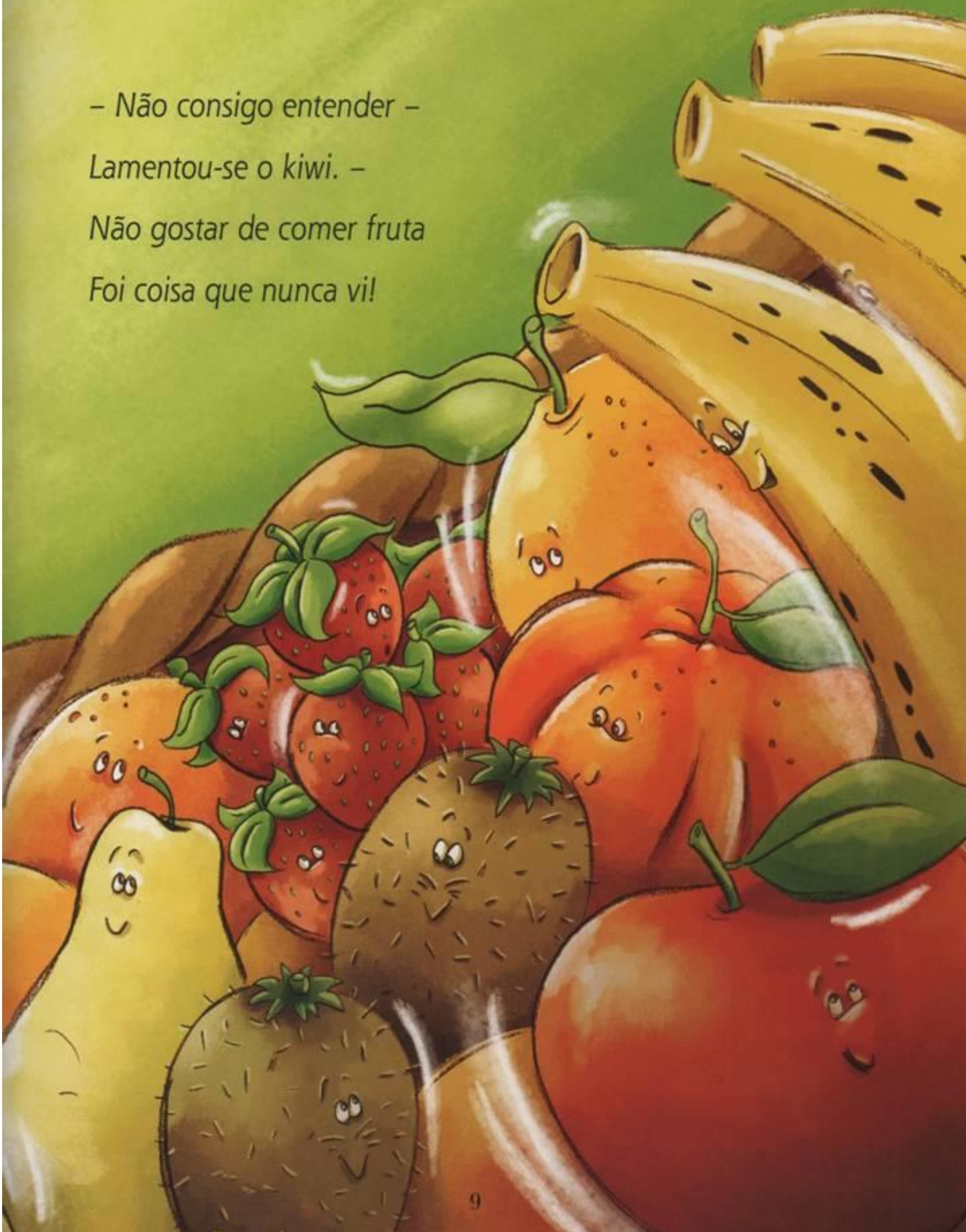


– Não consigo entender –

Lamentou-se o kiwi. –

Não gostar de comer fruta

Foi coisa que nunca vi!



Entretanto a melancia
Que estava um pouco afastada
Quis entrar nesta conversa
Que já ia animada.

Um cacho de uvas fresquinhas,
Amoras, cerejas e figos
Vieram logo atrás
De uma dúzia de mirtilos.



A pequena Joaninha
Não parava de olhar.
– Eu não acredito nisto,
Devo estar a sonhar!

A fruta a falar comigo
Como é que pode isto ser?
– Ora – respondeu a banana –
Escuta e já vais ver!





As feridas te curamos
E mais te quero contar,
Basta uma simples maçã
Para o médico afastar!

Por exemplo as laranjas
A crescer te ajudarão;
O alperce e a papaia
São ótimos para a visão.



Se queres ficar hidratada
Come muita melancia.
E para seres bem saudável
Bastam três frutas por dia.



Eis que um verde abacate
Interrompe calmamente:
– Tens nozes e avelãs
Que desenvolvem a mente.





As amêndoas e as passas
Dão-te também energia.
Come sempre frutas secas
E correrás todo o dia.



Estamos ainda nos sumos
Que frescos podes beber.
Nas compotas e nos bolos,
Só precisas de escolher.







Somos muitos como vês
E saúde te oferecemos.
O que tens é de ingerir
As vitaminas que temos.

A menina já sorria
Com tanta animação.
Tanta cor tanta alegria
Tanta fruta ali à mão.

As cerejas atrevidas
Corriam-lhe entre os dedos,
O moranguinho feliz
Sussurrava-lhe segredos.

Na casca do coco viu
Uma floresta encantada.
Depois de comer pinhões
Desatou à gargalhada.



Quando a mãe percebeu
Que era a filha que assim ria
Nada conseguiu dizer
E pensou que era magia.

Afastou-se a sorrir
Também a cantarolar.
E aquela novidade
A correr ao pai foi dar.

E foi assim que a Joana
Naquele dia aprendeu
A descobrir o milagre
Que a natureza nos deu.



Faz como a Joana e come muita FRUTA, para teres energia e seres SAUDÁVEL!...

FIM

